



## MOVE!-MITTAUSOSIOIDEN SUORITUSOHJEET

Liikuntakykyisyyden osion mittaamisen avuksi löytyy lisätietoja perusopetuksen fyysisen toimintakyvyn Move!-järjestelmän verkkosivuilta <https://www.oph.fi/fi/move> sekä pisteytyksen ja arvioinnin avuksi liikunnan lukiodiplomin tukimateriaaleista kohdasta *Liikuntakykyisyys-osion arviointi: Viitearvot sekä pisteiden ja osion arvosanan laskeminen*. Liikunnan lukiodiplomin Move!-mittauksissa käytetään Opettajan käsikirjassa olevia peruskoulun 8. luokkalaisten ohjeita.

### 20 metrin viivajuoksu

20 m viivajuoksulla mitataan kestävyttä ja liikkumistaitoja sekä voidaan arvioida epäsuorasti oppilaan maksimaalista hapenottokykyä. 20 m viivajuoksussa mitataan aikaa, jonka juoksija pystyy suorittamaan nauhalta toistetussa kiihtyvässä vauhdissa. Mittauksissa tarvittava välineistö: mittanauha, kartioita, teippiä, äänentoistolaite ja 20 m viivajuoksuun tarkoitettu merkkiääni, sekuntikello, paperia, lyijykyniä, tulostenkirjaamislomake. Lisätietoja mittauksen toteutusta varten Move!-opettajan käsikirjasta [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move\\_mittauskasikirja\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move_mittauskasikirja_0.pdf) -> 20 metrin viivajuoksu.

Esimerkkivideo suorituksesta: [https://youtu.be/RAuE5Uwu\\_T8](https://youtu.be/RAuE5Uwu_T8)

### Vauhditon 5-loikka

Vauhditon 5-loikka -mittausosio mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja. Vauhdittomassa 5-loikassa suoritetaan viisi vuoroloikkaa, ja loikitun matkan pituus mitataan. Ensimmäinen ponnistus on tasajalkaponnistus. Viimeisestä loikasta tullaan alas tasajalkaa. Mittauksissa tarvittava välineistö: vähintään 15 m mittanauha, teippiä, tarvittaessa pitkä voimistelumatto, tulostenkirjaamislomake. Lisätietoja mittauksen toteutusta varten Move!-opettajan käsikirjasta [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move\\_mittauskasikirja\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move_mittauskasikirja_0.pdf) -> Vauhditon 5-loikka.

Esimerkkivideo suorituksesta: <https://youtu.be/hHbetX7kiQw>

### Ylävartalon kohotus

Ylävartalon kohotus mittaa vatsalihasten, erityisesti syvien vatsalihasten lihaskestävyttä.

Ylävartalon kohotus suoritetaan ääninauhalla annetussa tahdissa äänimerkin mukaisesti mahdollisimman monta kertaa. Oikein suoritettujen kohotusten lukumäärä lasketaan. Mittauksissa tarvittava välineistö: Merkkiteippiä tai määrätyn kokoisia mittausliuskoja (12 cm / 8. luokkalaiset ja liikunnan lukiodiplomi), A4-paperia, voimistelumattoja, ylävartalon kohotukseen tarkoitettu merkkiääni ja äänentoistolaite, tulostenkirjaamislomake. Lisätietoja mittauksen toteutusta varten Move!-opettajan käsikirjasta [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move\\_mittauskasikirja\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move_mittauskasikirja_0.pdf) -> Ylävartalon kohotus.

Esimerkkivideo suorituksesta: [https://youtu.be/s\\_7nY5BG18Y](https://youtu.be/s_7nY5BG18Y)



### Etunojapunnerrus

*Etunojapunnerruksella mitataan hartian alueen ja yläraajojen lihasten dynaamista voimaa ja kestävyyttä sekä liikettä tukevien vartalonlihasten staattista kestävyyttä. Mittauksessa oppilas suorittaa mahdollisimman monta etunojapunnerrusta 60 sekunnin aikana. Etunojapunnerrus tehdään vartalo suorana, pitäen varpaat ja kämmenet tukipisteinä voimistelumaton päällä. Tyttöillä jalkojen tukipisteinä ovat varpaat, kämmenet ja polvet.*

Mittauksissa tarvittava välineistö: sekuntikello, voimistelumattoja, tarvittaessa 10 cm korkea pehmeä esine, tulostenkirjaamislomake. Lisätietoja mittauksen toteutusta varten Move!-opettajan käsikirjasta [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move\\_mittauskasikirja\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move_mittauskasikirja_0.pdf) -> Etunojapunnerrus.

*Esimerkkivideo suorituksista:* <https://youtu.be/AoWjzfgwle8>

### Heitto-kiinniottoyhdistelmä

*Heitto-kiinniottoyhdistelmällä mitataan käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja ja yläraajojen voimaa. Mittausosiossa tennispallo heitetään yhdellä kädellä 20 kertaa määrättyyn alueeseen, määrättyltä etäisyydeltä, ja otetaan pallo kiinni yhden lattiapompun jälkeen. Mittausvälineet: Jos tasaisen seinän aluetta ei ole käytettävissä, vanerista valmistettu heittoalue puolapuihin kiinnitettäväksi, tennispallo, näkyvää teippiä, mittanauha ja tulostenkirjaamislomake. 8. luokkalaisilla ja liikunnan lukiodiplomissa tytöillä heittoaetäisyys 8 metriä ja pojilla 10 metriä. Lisätietoja mittauksen toteutusta varten Move!-opettajan käsikirjasta [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move\\_mittauskasikirja\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move_mittauskasikirja_0.pdf) -> Heitto-kiinniottoyhdistelmä.*

*Esimerkkivideo suorituksesta:* <https://youtu.be/DljBegmoTJQ>

### Kehon liikkuvuus-mittausosio

*Kehon liikkuvuus -mittausosiossa mitataan kehon normaalia anatomista liikkuvuutta käyttäen kolmea eri asentoa. Kehon liikkuvuus suoritetaan avarassa tilassa, mielellään liikuntasalissa, tasaisella lattialla avojoilo. Välineet: Tulostenkirjaamislomake. Lisätietoja mittauksen toteutusta varten Move!-opettajan käsikirjasta [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move\\_mittauskasikirja\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move_mittauskasikirja_0.pdf) -> Kehon liikkuvuus-mittausosio.*

*Esimerkit suorituksista:*

Kyykistys (lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus): [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move\\_mittauskasikirja\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move_mittauskasikirja_0.pdf) -> Kyykistys

Alaselän ojennus täysistunnassa (alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuus):

[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move\\_mittauskasikirja\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move_mittauskasikirja_0.pdf) -> Alaselän ojennus

Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus (yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuus):

[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move\\_mittauskasikirja\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move_mittauskasikirja_0.pdf) -> Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus.

*Esimerkkivideo suorituksista:* <https://youtu.be/kcQm50XcKu4>



### Uimataito

Lisäksi opiskelijan tulee liikuntakykyisyys-osiossa suorittaa hyväksytty uimataidon näyttö. Uimataito osoitetaan Pohjoismaisella uimataidon määritelmän mukaisella kriteerillä. Suorituksesta ei oteta aikaa.

#### *Pohjoismainen uimataidon määritelmä:*

Henkilö, joka pudottuaan syvään veteen niin, että pää käy veden alla ja päästyään uudelleen pinnalle ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään, on uimataitoinen.